

СБОРНИК

Дейл Карнеги

КАК
ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



КАК
ЗАВОЕВЫВАТЬ ДРУЗЕЙ
И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ
НА ЛЮДЕЙ

Дейл Карнеги

**Как перестать беспокоиться и
начать жить. Как завоевывать
друзей и оказывать
влияние на людей. Сборник**

«Издательство АСТ»

1936, 1964, 2010, 1948, 1984

УДК 159.9
ББК 88.50

Карнеги Д. Б.

Как перестать беспокоиться и начать жить. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Сборник / Д. Б. Карнеги — «Издательство АСТ», 1936, 1964, 2010, 1948, 1984

Дейл Брекенридж Карнеги — американский педагог, лектор, автор книг, изменивших целые поколения. В сборник включены следующие книги автора: — «Как перестать беспокоиться и начать жить». — «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Этот сборник — ваш надежный помощник на пути к пониманию людей и самой жизни, обретению гармонии и внутреннему балансу. «Как перестать беспокоиться и начать жить». Перед вами обновленное издание вневременного бестселлера Дейла Карнеги — книги, которая изменила жизнь миллионов людей по всему миру. Это практическое руководство, которое помогает справиться с тревогой, укрепить уверенность в себе и научиться радоваться каждому дню. Эта книга станет вашим проводником, если вы: • хотите перестать беспокоиться о будущем и начать наслаждаться настоящим; • стремитесь обрести гармонию с собой и окружающими; • ищете способы развивать свой потенциал и не позволять чужому мнению мешать вашим намерениям. Надежные, проверенные временем советы Дейла Карнеги изменят ваше отношение к жизни и станут неиссякаемым источником вдохновения. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Одно из самых известных мотивационных руководств в истории, проданное десятками миллионов экземпляров, переведенное почти на все известные письменные языки, оно помогло бесчисленному множеству людей добиться успеха. Эта книга научит вас, как: • эффективно общаться; • понравиться людям; • повысить свою способность добиваться результатов; • убедить других увидеть и принять вашу сторону в конфликте; • стать более эффективным руководителем; • успешно ориентироваться практически в любой социальной ситуации. Надежные, проверенные опытом и временем советы Карнеги остаются актуальными для современного читателя, поскольку автор обращается к вечным вопросам об искусстве ладить с людьми.

УДК 159.9

ББК 88.50

© Карнеги Д. Б., 1936, 1964, 2010,
1948, 1984

© Издательство АСТ, 1936, 1964, 2010,
1948, 1984

Содержание

Как перестать беспокоиться и начать жить	6
Вступление	7
Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу	9
Кратко: Девять способов, которые помогут извлечь из этой книги наибольшую пользу	11
Часть первая	12
Глава первая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дейл Карнеги
**Как перестать беспокоиться и начать
жить. Как завоевывать друзей и
оказывать влияние на людей. Сборник**

Как перестать беспокоиться и начать жить

© 1948 by Dale Carnegie

© 2011 by BN Publishing

© Хохуля Алексей, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Вступление

Как и зачем была написана эта книга

В 1909 году я был одним из самых несчастных парней Нью-Йорка. В то время я продавал грузовики. Понятия не имел, как они устроены. Более того – и знать не хотел. Я ненавидел ту работу. Еще я терпеть не мог свою обставленную дешевой мебелью комнатенку на Западной 56-й улице, кишашую тараканами. На стенах висели мои галстуки, и, когда утром я брал свежий, мерзкие насекомые разбегались во все стороны. Я с отвращением ел в дешевых, грязных ресторанах, в которых, скорее всего, тоже хозяйничали тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое опостылевшее жилище, а голова буквально раскалывалась от разочарования, возмущения, досады и горечи. Я возмущался, потому что то, о чем я мечтал, учась в колледже, на деле оказалось кошмаром. Неужто это и есть жизнь? Неужели таких «незабываемых приключений» я ждал? Неужели это и будет вся моя жизнь – ненавистная работа, конура с тараканами, отвратительная еда и никакого просвета? А ведь я мечтал читать для удовольствия, писать книги, замыслы которых вынашивал еще во время учебы.

Было очевидно: бросив проклятую работу, я ничего не потеряю, зато приобрету многое. Меня не интересовали большие деньги – меня интересовала богатая жизнь. В общем, вот он, мой Рубикон – такой переломный момент есть в жизни каждого молодого человека. Единственное решение в корне изменило мое будущее. Благодаря ему моя жизнь превзошла все мои самые смелые мечты.

И вот каково было решение: уйти с ненавистной работы и, раз уж я четыре года проучился в государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, учить взрослых в вечерних школах. Тогда дни освободятся, и я смогу читать, готовиться к занятиям, писать романы и рассказы. Я рвался «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Оставалось выбрать предмет. Перебрав воспоминания о колледже, я пришел к выводу, что из всех дисциплин, вместе взятых, наибольшую пользу в деловых отношениях и жизни вообще, мне принесли занятия по публичным выступлениям. Почему? Потому что именно благодаря этому искусству я поборол робость, неуверенность в себе, стал смелее и научился находить подход к самым разным людям. Также я осознал, что руководит, как правило, тот, кто способен отстоять свое мнение.

Подал заявление о приеме на работу по специальности преподавателя ораторского искусства сразу в два заведения – в Колумбийский и в Нью-Йоркский университеты. Однако по какой-то причине и там и там решили, что как-нибудь обойдутся и без моих лекций.

Тогда я огорчился, но, оглядываясь сейчас назад, благодарю бога за те отказы, ведь я устроился в вечерние школы ассоциации молодых христиан, где должен был показать заметные результаты и, главное, быстро. Какой вызов! В эти школы взрослые люди не приходили на мои занятия за дипломом или за более высоким положением в обществе. У них была лишь одна цель – решить свои проблемы. Они хотели быть в состоянии сказать пару слов на совещании и не упасть при этом в обморок. Продавцам нужно было научиться общаться с трудными клиентами, не обходя трижды вокруг квартала, чтобы набраться смелости. Они хотели обрести уверенность в себе и хладнокровие, преуспеть в своем деле, зарабатывать больше денег для своих семей. А так как оплата вносилась по частям, они могли попросту перестать платить за мои занятия, если уроки окажутся бесполезны, а я получал не регулярную зарплату, а лишь процент. Нужно было постараться, чтобы на моем столе была еда.

В то время условия казались очень суровыми, но сейчас я понимаю, что это поистине бесценный опыт. Необходимо было заинтересовать своих слушателей. Я хотел помочь им найти

способ улучшить жизнь. Каждое занятие должно было вдохновлять их настолько, чтобы они возвращались снова и снова.

Работа оказалась очень интересной, и я по-настоящему влюбился в нее. Я восторгался тем, насколько быстро мои ученики развивали уверенность в себе, и тому, как быстро многие из них получали повышение и прибавку к зарплате. Занятия оказались более успешными, чем я смел надеяться. Три семестра спустя ассоциация, отказывавшаяся платить пять долларов за вечер, платила уже тридцать – полагающийся мне процент от прибыли. Поначалу я преподавал только ораторское мастерство, но со временем понял, что мои взрослые ученики также хотят научиться завоевывать друзей и влиять на людей. Вменяемого учебника по взаимоотношениям между людьми не нашлось, поэтому я составил его сам. Книга не была написана – точнее, была написана не так, как остальные. Она выросла, буквально выкристаллизовалась из жизненного опыта посетителей занятий. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Поскольку произведение задумывалось лишь как пособие для моих собственных занятий и так как я написал еще четыре никому не известные книги, я и надеяться не смел, что сочинение разойдется таким большим тиражом. Пожалуй, я один из немногих писателей своего времени, у которых был повод для такого сильного удивления.

Годы шли, и я осознал еще одну большую проблему моих слушателей – беспокойство. В основном занятия посещали деловые люди: руководители, продавцы, инженеры, бухгалтеры – представители самых разных профессий, и практически у каждого были проблемы! Были и работающие женщины, и домохозяйки. И им тоже жилось несладко! Очевидно, без учебника по борьбе с тревогой не обойтись. И вот я вновь пустился на поиски. Я отправился в замечательную Нью-Йоркскую публичную библиотеку на пересечении пятой авеню и сорок второй улицы и с удивлением обнаружил там всего двадцать две книги о беспокойстве. Также, к моему величайшему потрясению, оказалось, что о червях¹ в этой огромной библиотеке хранится сто восемьдесят девять книг. Представляете – почти в девять раз больше, чем о беспокойстве! Поразительно, не так ли? Казалось бы: это одна из самых распространенных проблем человечества, а значит, в каждой старшей школе, каждом колледже страны должен быть отдельный предмет «Как перестать беспокоиться». Но тем не менее, если хотя бы один подобный курс и существует в каком-то учебном заведении, я о нем не слышал. Ничего удивительного в том, что Дэвид Сибери в книге «Как беспокоиться с пользой для себя» (*How to Worry Successfully*) писал: «Мы вступаем в жизнь настолько же не подготовленными к испытаниям, как книгочей к выступлению с балетной партией».

Результат? Более половины коек в больницах заняты людьми, страдающими от болезней на нервной и эмоциональной почве.

Я прочитал все двадцать две книги, стоявшие на полках Нью-Йоркской публичной библиотеки. Более того, скупил все книги о беспокойстве, которые только мог. Но тщетно: среди них не нашлось ни одной, которую можно было бы использовать для занятий. И вновь пришлось писать учебник самому.

К написанию этой книги я готовился семь лет. Каким образом? Читал труды философов всех эпох о тревоге. Также прочел сотни биографий – от Конфуция до Черчилля. Еще беседовал с множеством выдающихся людей из самых различных слоев общества: Джеком Демпси, генералом Омаром Брэдли, генералом Марком Кларком, Генри Фордом, Элеонорой Рузвельт и Дороти Дикс. И это лишь начало.

Но было еще одно, куда более важное занятие. На протяжении пяти лет я трудился в настоящей лаборатории по преодолению беспокойства на базе наших классов. Насколько мне известно, это первая и единственная подобная лаборатория в мире. Вот как проходили экс-

¹ Игра английских слов: беспокойство – *worry*, а черви – *worms*. – Прим. пер.

перименты: учащимся предлагалось следовать спискам рекомендаций для борьбы с беспокойством (которые мы сами же и составляли), а затем испытатели рассказывали остальным о своем опыте. Другие участники, в свою очередь, делились методиками, которыми пользовались в прошлом.

Пожалуй, за все это время я выслушал больше докладов на тему «О том, как я поборол тревогу», чем любой другой житель Земли. Я прочел более сотни рассказов на ту же тему – эти отчеты, присланные мне по почте, удостаивались самых высоких наград на наших занятиях, которые проводятся по всему миру. Так что эта книга – не мечты одинокого творца-идеалиста и не академический труд, размышляющий о возможных способах преодолеть тревогу. Нет. Я постарался написать живой, сжатый, понятный и достоверный рассказ о том, как тысячи взрослых людей побороли беспокойство. Одно ясно точно: эта книга полна практических советов. Вы найдете для себя много полезного.

Как говорил французский философ Валери: «Наука – это совокупность удачных рецептов». Так вот, перед вами сборник удачных, проверенных временем рецептов избавления вашей жизни от беспокойства. Но позвольте предупредить: вы не найдете здесь ничего нового, зато встретите множество вещей, редко применяемых в повседневной жизни. А если разговор зашел о жизни, то нам с вами нового и не требуется. Мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь идеальной: каждый из нас читал Золотое правило² и Нагорную проповедь. Наша проблема не в отсутствии знаний, а в бездействии. Цель этой книги – не только переформулировать, проиллюстрировать, вдохнуть новую жизнь, очистить от пыли веков, восславить множество древних истин, но и встряхнуть вас, чтобы вы стали применять их.

Думаю, вы открыли эту книгу не для того, чтобы узнать, как она писалась. Вы жаждете действовать. Так вперед. Пожалуйста, для начала прочтите первые две части. Если не почувствуете прилива новых сил, вдохновения жить по-новому и не беспокоиться – отбросьте эту книгу. Она не принесет вам пользы.

Дейл Карнеги

Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу

1. Для того чтобы извлечь из этой книги максимальную пользу, читателю необходимо обладать лишь одним обязательным качеством, что неизмеримо важнее всех остальных правил, техник и требований. Если это основополагающее качество отсутствует, то и тысяча рекомендаций о том, как правильно учиться, принесут мало толку. Однако если вы обладаете этим незаменимым, основополагающим качеством, вы достигнете величайших высот и другие правила по чтению книги вам не понадобятся.

Так в чем же это волшебное условие? Читателю необходимо лишь *непреодолимое желание учиться и твердое намерение перестать беспокоиться и начать жить*.

Как развить в себе подобную тягу? Почаще вспоминайте о том, насколько важны для вас эти принципы. Живо представляйте, как овладение ими поможет вам вести более счастливую и богатую жизнь. Вновь и вновь говорите себе: «Мое спокойствие, счастье, здоровье и даже мой доход в конечном итоге будут зависеть от того, буду ли я применять древние, очевидные и вечные истины, изложенные в этой книге».

2. Читайте каждую главу вначале быстро, чтобы взглянуть на ее содержание с высоты птичьего полета. Вам, скорее всего, захочется читать еще и еще – одну главу за другой. Но

² Золотое правило – правило, которое произнес Иисус во время Нагорной проповеди, звучит так: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). – *Здесь и далее прим. ред.*

не спешите, если, конечно, не читаете только ради развлечения. Если же ваша цель – перестать беспокоиться и начать жить, вернитесь в начало и прочтите каждую главу внимательно. В конечном итоге так вы сэкономите время и добьетесь результатов.

3. Во время чтения почаще останавливайтесь и обдумывайте то, что сейчас прочитали. Спрашивайте сами себя, как и когда можно применить каждую рекомендацию. Такое вдумчивое чтение принесет вам пользы куда больше, нежели бешеная гонка по страницам книги.

4. Читайте с красным карандашом, мелком или ручкой. Как только встретите интересный совет, поставьте возле него черточку. А если же идея покажется вам особенно ценной, подчеркните каждое слово или отметьте ее крестиками. Оставляйте заметки на полях, подчеркивайте понравившиеся мысли – так читать намного интереснее, да и ориентироваться в тексте при повторном прочтении вам будет легче.

5. Я знаком с женщиной, которая пятнадцать лет работает управляющим в одной крупной страховой компании. Каждый месяц она перечитывает все контракты, заключаемые ее компанией. Да, одни и те же контракты месяц за месяцем, год за годом. Зачем? По опыту она знает, что только так может удержать в памяти все их пункты.

Я два года писал книжку по ораторскому искусству, но все равно время от времени перечитываю ее, чтобы вспомнить, что написал. Мы забываем с поразительной скоростью.

Итак, если хотите получить ощутимый и длительный эффект от чтения этой книги, не тешьте себя иллюзиями: разок пробежав текст глазами, вы не измените свою жизнь раз и навсегда. Внимательно изучив его, возвращайтесь к тексту каждый месяц и уделяйте книге несколько часов, чтобы освежить память. Пусть она всегда лежит на вашем рабочем столе. Пролистывайте ее почаще, и вы будете постоянно удивляться новым возможностям для роста, что скрыты в ее глубинах. Помните: только сознательное следование изложенным здесь принципам и трудолюбие сделают их естественной частью вашей жизни. Другого пути нет.

6. Бернард Шоу однажды сказал: «Если вы будете учить человека чему-нибудь, он никогда ничему не научится». И Шоу прав. Мы учимся делая. Так что, если желаете овладеть изложенными здесь принципами, действуйте. Применяйте эти правила при каждой возможности – в противном случае вы их быстро позабудете. В голове остаются лишь знания, которые используются на практике.

Скорее всего, вам будет трудно постоянно следовать этим советам. И это говорит автор, который написал эту книгу и ручается за правдивость каждого слова: мне самому сложно ежедневно следовать советам, которые я же и изложил. Поэтому помните: вы не просто узнаете новое – вы пытаетесь завести новые привычки. Вы бросаете вызов себе и меняете свой образ жизни. А это требует времени, упорства и каждодневной практики.

Почаще возвращайтесь к этим страницам. Считайте эту книгу инструкцией по преодолению беспокойства. А когда встретитесь с серьезным вызовом – не теряйте головы. Не действуйте привычным образом, не совершайте импульсивных поступков – обычно они ни к чему хорошему не приводят. Лучше всего вернитесь к этим страницам, перечитайте абзацы, которые сами же подчеркнули, воспользуйтесь этими советами и наблюдайте, как они будут творить волшебство.

7. Пообещайте давать домашним некую сумму всякий раз, когда нарушите один из принципов, описанных в этой книге. Это попросту не оставит вам другого выбора!

8. Пожалуйста, вернитесь к истории о том, как свои ошибки исправляли банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин, и заново прочтите ее. Почему бы вам не воспользоваться способами этих достойных мужей, чтобы проверить, следуете ли вы принципам из этой книги? Если решитесь, то это приведет к двум последствиям:

Во-первых, вы получите полезный, занимательный и незабываемый опыт.

Во-вторых, обнаружите, что ваша способность не переживать и жить полной жизнью разрастается и крепнет подобно вечнозеленому дереву.

9. Ведите дневник. Описывайте в нем свои успехи в применении изложенных здесь принципов. Не скупитесь: указывайте имена, даты, описывайте результаты. Эти записи вдохновят вас на дальнейшие достижения. А как приятно будет наткнуться на этот дневник годы спустя!

Кратко: Девять способов, которые помогут извлечь из этой книги наибольшую пользу

1. Развейте в себе искреннее, жгучее желание побороть беспокойство.
2. Перечитывайте главу дважды и лишь после переходите к следующей.
3. Почаще останавливайтесь во время чтения и спрашивайте себя о том, как вы можете применить каждый из советов.
4. Подчеркивайте важные мысли.
5. Перечитывайте книгу каждый месяц.
6. Применяйте эти принципы при каждой возможности. Пусть этот томик станет вашей инструкцией по решению возникающих каждый день проблем.
7. Превратите обучение в захватывающую игру. Договоритесь с близким или другом о том, что будете давать ему некую сумму каждый раз, когда он уличит вас в нарушении принципов.
8. Каждую неделю наблюдайте за тем, как далеко продвинулись. Спрашивайте себя, чего вы добились, какие ошибки совершили, какие уроки извлекли.
9. Ведите дневник в конце этой книги. Описывайте в нем, как и когда вы применяли принципы.

Часть первая

Факты о беспокойстве, которые должен знать каждый

Глава первая

Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня»

Весной 1871 года один молодой человек прочел в книге четырнадцать слов, которые оказали огромное влияние на его будущее.

Он был студентом-медиком и проходил практику в больнице общего профиля в Монреале. Молодой человек переживал о том, сдаст ли выпускной экзамен, пытался понять, что делать, куда податься, как начать собственную практику, как зарабатывать на жизнь.

Те четырнадцать слов, что студент-медик прочитал в 1871 году, помогли ему стать самым известным врачом своего поколения. Он основал известную во всем мире школу медицины при университете Джонса Хопкинса. Стал королевским профессором в Оксфорде – величайшая честь, которой удостоивается врач в Соединенном Королевстве. Он был возведен в рыцари самим королем Англии. А когда умер, потребовалось написать два огромных тома – 1466 страниц, чтобы рассказать о его жизни.

Звали его сэр Уильям Ослер³. Ниже приведу слова Томаса Карлайла, те самые четырнадцать слов, благодаря которым Ослер избавился от беспокойства: *«Наша главная задача – не вглядываться в туманные дали, а заниматься тем, что находится рядом».*

Сорок два года спустя, погожим весенним вечером, когда в университетском парке цвели тюльпаны, сэр Уильям Ослер обратился к студентам Йельского университета: «Люди полагают, – сказал он, – что у меня „особенный мозг“, ведь я профессор четырех университетов и написал популярную книгу...» Он объявил такое мнение заблуждением. По словам Ослера, близкие друзья прекрасно знали, что он обладает «мозгом самым заурядным».

В чем же тогда секрет его успеха? По его собственным словам, все дело в жизни в «герметичных отсеках сегодняшнего дня». И что же это значит? За несколько месяцев до выступления в Йельском университете сэр Уильям Ослер пересек Атлантический океан на борту громадного современного лайнера, капитан которого, стоя на мостике, мог нажать на кнопку, и тут же многочисленные переборки закрывались и части корабля отрезались друг от друга, превращаясь в водонепроницаемые отсеки. «Каждый из вас, – сказал доктор Ослер студентам, – устроен неизмеримо сложнее, чем любой океанский лайнер, да и плавание вам предстоит куда более дальнее. Вот что я рекомендую вам: позаботьтесь о том, чтобы ваши „отсеки сегодняшнего дня“ были надежно задраены. Взойдите на мостик, убедитесь в том, что переборки исправны. Нажмите на кнопку и услышите, как на всех уровнях вашей жизни прочные стальные двери отсекают прошлое – безвозвратно умершие вчерашние дни. Смело надавите другую и наблюдайте, как металлические переборки скрывают будущее – нерожденные завтрашние дни. Теперь вы в безопасности – на сегодняшний день! Отсеките свершившееся, позвольте прошлому похоронить своих мертвецов. Оставьте позади вчерашние дни, которые до смерти убаюкали глупцов. Вес туманного будущего, вкупе с тяжестью прошлого, способен сломить даже самых стойких. Столь же надежно отгородитесь от будущего. Ибо будущее вершится сегодня. Завтра не существует. Спасение творится прямо сейчас. Потеря сил, головные боли, вечные тревоги идут по пятам за человеком, озабоченным грядущим. Когда внутренние

³ Уильям Ослер (1849–1919) – канадский врач, внесший существенный вклад в диагностику и установление причин болезней.

перегородки будут надежно затворены, позаботьтесь об обшивке левого и правого бортов и каждую секунду терпеливо возвращайте в себе привычку жить в „отсеке сегодняшнего дня“». Советовал ли нам доктор Ослер перестать заботиться о грядущем? Нет. Ничего подобного. Однако он имел в виду, что лучший способ подготовиться к будущему – это употребить весь свой ум, все жизнелюбие на то, чтобы превосходно исполнять задачи сегодняшнего дня. Так и только так можно во всеоружии встретить день завтрашний.

Сэр Уильям Ослер настоятельно рекомендовал студентам Йельского университета начинать день с «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь».

Заметьте: в молитве говорится о насущном хлебе. Не похоже на жалобу на то, что вчера нам пришлось довольствоваться плесневелой коркой. И уж тем более в молитве нет слов вроде: «О, Боже, на великих северных равнинах выдалась засушливая неделька, а что, если впереди тоже будет засуха, как же я буду жить следующей осенью? А если потеряю работу, о, Господи, откуда же мне брать хлеб тогда?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.